**Bosquejo de Repaso de la Lección de la Escuela Sabática**

2do. Trimestre de 2010
***"Salud y sanidad"***

**Lección 9**
29 de Mayo de 2010

# Temperancia

**Pensamiento Clave**: La temperancia implica abstenerse de lo que hace daño y el desarrollo activo de hábitos positivos y equilibrio en todo lo que es bueno para nuestra salud.

1. Permite que un voluntario lea Filipenses 4:5.

    a. Comparte con los miembros de tu clase algunas breves reflexiones en cuanto a la idea fundamental de este versículo.
    b. ¿Qué significa esta "bondad"? ¿Cuáles podrían ser algunos de los rasgos negativos opuestos a la bondad?
    - Algunos significados y sinónimos extraídos del diccionario para *bondad*: que no es violento, rudo o grosero. Cortesía, amabilidad, mansedumbre, serenidad, paciencia.

    c. Aplicación Personal: ¿Cómo te calificarías a ti mismo en el terreno de la bondad? ¿Cuáles son algunas de las maneras de desarrollar estas características positivas?
    d. Estudio de Caso: Uno de tus parientes te comenta: *"Yo soy amable con los que son amables conmigo. Pero si son rudos u ofensivos, ¡tengan cuidado conmigo! Les haré saber lo que opino al respecto y los pondré en su lugar. Nadie se mete conmigo. Puedo cuidarme solo"*. ¿Cómo le responderíamos a nuestro familiar?

2. Solicita que un miembro de la clase Génesis 9:20-27.

    a. Comparte con la clase algunos momentos de reflexión en cuanto a la idea principal de estos versículos bíblicos.
    b. Aquí aparecen algunos pecados cometidos por la familia de Cam. ¿Puedes enumerarlos? ¿Por qué razón estas acciones son tan aborrecibles para Dios? (Cam quiso ver las cosas por sí mismo, y luego se lo contó a sus hermanos).
    c. Aplicación Personal: ¿Has estado alguna vez involucrado como parte integrante, ya sea en el tema o como participante, en un rumor familiar? ¿Cuáles fueron las repercusiones negativas?
    d. Estudio de Caso: Uno de tus amigos declara: *"El problema no está en beber, sino en beber demasiado. Un poco de vino es bueno para el estómago, así lo dice la Biblia. Así que si no te emborrachas, está bien tomar una cerveza o beber un vaso de vino. Todo con moderación"*. ¿Cómo le responderíamos a este amigo?

3. Designa a un hermano para que lea 2 Pedro 1:5-9.

   a. Comparte algunos instantes de reflexión en relación al significado de este pasaje de la Biblia.
   b. ¿Qué es la temperancia, o el dominio propio? Según este pasaje, ¿en qué áreas de la vida se aplican específicamente?
   c. Aplicación Personal: ¿De qué manera manejas el control de los impulsos o deseos tales como el enojo o los deseos de comer en tus acciones diarias? ¿Hay espacio para mejorar?
   d. Estudio de Caso: Uno de tus vecinos te comenta: *"Mi doctor me dijo que tengo que dejar de comer tanto y prestar atención a los alimentos que ingiero, pero he probado toda clase de regímenes de dieta y ninguno ha funcionado. Creo que he heredado esta estructura corporal y no hay nada que pueda hacer con respecto a mi tamaño"*. ¿Cómo le responderíamos a nuestro vecino?

4. Solicita que un voluntario 1 Corintios 6:19, 20.

   a. Comparte brevemente algunas ideas en relación al significado de este pasaje de la Biblia.
   b. ¿De qué manera glorificamos a Dios en lo que comemos y bebemos? ¿Es un pecado maltratar a nuestro cuerpo comiendo o bebiendo cosas que no necesariamente sean prohibidas, pero que no son demasiado nutritivas o beneficiosas, tales como las bebidas gaseosas, los dulces, demasiada comida, etc.? Comparta tus reflexiones al respecto.
   c. Aplicación Personal: ¿Consideras que tu propio cuerpo, tus palabras, pensamientos y acciones como Templo del Espíritu Santo? ¿Haces todas las cosas de acuerdo con la voluntad de Dios en todos tus hábitos? Comparte tu experiencia con el resto de la clase.
   d. Estudio de Caso: Piensa en alguna persona que necesite escuchar el mensaje de la lección de esta semana. Cuéntale al resto de tu clase como harías para compartir esta lección con dicha persona durante esta semana.

"*La verdad que no se practica, que no se comunica, pierde su poder vivificante, su fuerza curativa. Su beneficio no puede conservarse sino compartiéndolo*" (Elena G. de White; *Ministerio de curación*, p. 108).

© *Michael Fracker*
Traducción: *Rolando D. Chuquimia* ©



**RECURSOS ESCUELA SABATICA**
**http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica**
**http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es**
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

**Recursos Escuela Sabática ©**